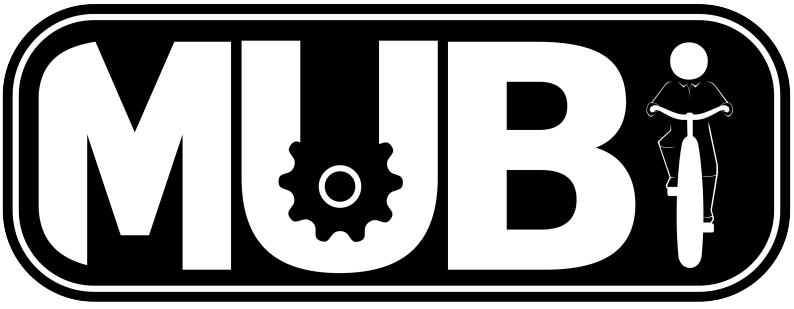
uma iniciativa



Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta

Março 2011

versão *beta* (0.2)

BIKE BUDDY

O *Bike Buddy* (BB) é um projecto de mentorado de utilização de bicicleta da MUBi - Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta - que consiste no aconselhamento e acompanhamento de novos utilizadores de bicicleta nas suas primeiras deslocações em contexto urbano. Os *Bike Buddies* são utilizadores experientes da bicicleta como meio de transporte urbano que partilham a sua experiência, aconselhando novos utilizadores de bicicletas quanto a rotas, equipamento, segurança, legislação, atalhos e truques que permitam facilitar a deslocação em bicicleta na cidade. Este é um serviço prestado gratuitamente pela MUBi, na forma de voluntariado, que não visa ensinar pessoas a andar de bicicleta. Para recorrer a este serviço é necessário ter conhecimento prévio sobre como utilizar eficazmente a bicicleta e, preferencialmente, ter já alguma prática e destreza na condução de bicicleta. O serviço é prestado a quem quer que o solicite, desde que tenha uma bicicleta em condições de utilização segura.

versão *beta* (0.2)

MANUAL DE UTILIZAÇÃO URBANA DE BICICLETA

Neste texto enunciam-se um conjunto de recomendações que visam maximizar a segurança na utilização de bicicleta em contexto urbano, assumindo a bicicleta como um veículo de plenos direitos (incluindo o direito à utilização da estrada), parte integrante da mobilidade urbana, que deverá ser conduzido de forma responsável.

- Dicas *BIKE BUDDY* MUBi -

O principal factor de segurança ou risco de um ciclista em contexto urbano é, antes de mais, a sua própria conduta. Um ciclista pode aumentar muito significativamente a sua segurança se for **visível**, **previsível** e **actuar de acordo com as regras**.

1) Ser visível:

- circular onde os outros condutores o possam ver, i.e., de forma visível para o resto do trânsito
- à noite usar luzes apropriadas (luz branca à frente e luz vermelha atrás) e reflectores, e quando possível, camisolas reflectoras/coloridas
- não surpreender os outros utentes da via entrando na faixa de rodagem vindo subitamente dos passeios

2) **Ser <u>previsível</u>**:

- estabelecer contacto visual com os motoristas para os informar sobre a sua posição
- circular numa linha recta, evitando rotas aleatórias ou serpentear por entre carros parqueados
- não ziguezaguear
- circular numa posição previsível na faixa de rodagem, isto é, numa posição para onde os condutores tendem a dirigir a sua atenção de modo natural
- ceder a passagem a todos os utentes da via que tenham prioridade
- não desviar da trajectória recta sem verificar o tráfego, sem ceder a passagem e, sempre que prático e seguro, sem sinalizar a manobra
- não circular, tanto quanto possível, nos passeios

3) **Actuar de acordo com as <u>regras de trânsito</u>**:

- circular no mesmo sentido do tráfego e obedecer às mesmas regras de trânsito que os restantes motoristas
- circular na via de trânsito mais à direita que siga na direcção para onde pretenda dirigir-se
- obedecer aos sinais de controlo de trânsito, como sinais de Stop, semáforos, sinalização horizontal (pinturas na estrada), etc.
- olhar para trás e, sempre que necessário e seguro, usar os sinais de mãos e braços para indicar intenção de parar, mudar de faixa ou virar
- sempre que as condições o permitam fazê-lo sem prejuízo da sua segurança, circular chegado à direita de modo a facilitar a ultrapassagem por outros veículos, assegurando que é mantida uma distância de segurança para a berma ou carros estacionados
- ceder passagem como qualquer veículo, especialmente em cruzamentos

- virar na posição apropriada da faixa de rodagem após manobrar e ceder a passagem para chegar a essa posição
- usar luzes de noite, ao amanhecer e anoitecer

Ciclistas que circulem de modo <u>visível</u>, <u>previsível</u> e <u>legal</u> tenderão a ter menos incidentes e acidentes no uso da bicicleta.

4) **<u>Antecipar conflitos</u>**:

- estar atento ao trânsito em redor (incluindo os movimentos dos peões) e estar preparado para tomar medidas evasivas
- aprender técnicas de travagem e viragem de emergência para evitar colisões
- precaução extra nos cruzamentos e intersecções

- Algumas regras básicas de circulação -

- quando não existe outra indicação, o primeiro veículo a chegar tem direito de passagem

- todos os utentes das vias de trânsito têm direito ao espaço que se encontram a utilizar, a um espaço de segurança em seu redor e a suficiente distância de travagem

- circular pelo lado direito das faixas de rodagem

- não circular pelo lado esquerdo (em contramão) (*atenção: circular excessivamente próximo do lado direito da faixa de rodagem, isto é, junto à berma, ao passeio ou a carros estacionados, não é recomendável uma vez que coloca o ciclista numa situação de maior vulnerabilidade relativamente a obstáculos na berma, condição/características do piso, espaço para manobrar a bicicleta em caso de necessidade ou emergência, comportamento de peões e pelas portas que se abrem a partir dos carros estacionados*)

- ceder a passagem correctamente em cruzamentos

- Ceder passagem em função da sinalização, semáforos e tráfego existente. Na ausência de sinalização vertical, aplica-se a regra geral de cedência de passagem, que diz que se deve ceder a passagem a quem se apresenta pela direita - atenção que em Portugal o Código da Estrada estabelece uma discriminação negativa sobre os ciclistas, e nesta situação, o condutor de uma bicicleta tem sempre que ceder passagem ao condutor do automóvel, mesmo que este se apresente à sua esquerda

- ceder a passagem quando mudar de via de trânsito

- antes de mudar de via, olhar para trás e para a frente para garantir que não existe tráfego nas imediações. Comunicar com clareza as intenções de manobra, indicando com o braço antes de mudar de faixa se tal for necessário e seguro

- posicionar-se correctamente nos cruzamentos

- aproximar-se dos cruzamentos na posição mais adequada ao destino, isto é, na zona central se for virar à esquerda, na zona da direita se for virar à direita e entre estas posições se for seguir em frente. Comunicar a sua intenção antes de mudar de direcção

Conduzir uma bicicleta é mais do que simplesmente saber pedalar e manter o equilíbrio. É importante aprender sobre técnicas de circulação de bicicleta em segurança e com confiança.

Caso se decida pelo uso de capacete:

- assegure-se que o capacete encaixa adequadamente na sua cabeça (deve estar ajustado ao seu tamanho), sem tombar para a frente ou para trás, e que as correias estão bem ajustadas e sem folgas
- depois de uma colisão ou impacto que afecte o capacete, havendo danos visíveis ou não, é fundamental substituir de imediato o capacete

- Conselhos práticos -

- familiarização com o Código da Estrada

- conhecer as leis e as regras de trânsito ajuda a antecipar o comportamento dos outros utentes das vias, contribuindo também para um comportamento mais previsível por parte do ciclista

- piso

- atenção ao piso irregular e escorregadio
- especial atenção aos carris dos eléctricos (deverá atravessá-los num ângulo o mais próximo possível de um ângulo recto - 90º)

- chuva

- atender às previsões meteorológicas antes de começar a sua viagem
- usar roupa impermeável quando chova
- preste especial atenção ao piso metálico (e.g., tampas de esgoto, carris dos eléctricos, etc.), assim como às pinturas na estrada (e.g., passadeiras) que ficam significativamente mais escorregadias quando molhadas

- engarrafamentos

- muita atenção ao avançar entre as filas de trânsito parado, manter uma distância de segurança dos outros veículos e sobretudo manter-se visível
- os carros estacionados podem ser perigosos, tome especial atenção à abertura de portas, a carros a arrancar e a peões a atravessar
- nos semáforos os condutores nem sempre utilizam as luzes de mudança de direcção quando pretendem virar para outra rua. Se não tiver a certeza, espere até que o condutor torne explícita a sua intenção
- tome especial atenção ao ultrapassar autocarros e outros veículos longos. Note que os ângulos mortos destes veículos são muito maiores do que os dos carros normais. Nunca ultrapasse veículos longos/pesados pela direita
- atenção aos veículos que mudam de via de trânsito

- passeios

- evite, tanto quanto possível, circular de bicicleta nos passeios. Os passeios devem ser de uso exclusivo dos peões (além disso, oferecem perigos escondidos)
- desmonte ou reduza substancialmente a velocidade (para uma velocidade equivalente à dos peões) quando circular em ruas pedonais
- esteja muito atendo aos peões quando circular em corredores para bicicletas pintados em passeios

- cruzamentos

- escolha a melhor via antes de se aproximar do cruzamento
- assinale com antecedência a sua intenção de mudar de via
- esteja atento aos carros que pretendam virar quer à direita, quer à esquerda
- num cruzamento semaforizado, procure posicionar-se à frente dos restantes veículos antes do sinal ficar verde (por um lado evita respirar fumos de escapa e, por outro, mantém-se visível para todos os outros veículos)

- rotundas

- se pretender sair na primeira saída dirija-se para a via mais à direita, se pretender tomar outra saída, deverá ocupar uma via mais à esquerda - muita tenção aos condutores que cortam as rotundas a direito, de vias interiores, mantenha contacto visual, posicione-se correctamente na via e sinalize sempre que necessário e seguro

- corredores BUS

- o Código da Estrada não permite a utilização das faixas BUS por parte dos condutores de bicicletas, no entanto, circular em corredores BUS pode representar um ganho de segurança na medida que se reduz a interacção directa com outros veículos, mas isto depende muito das circunstâncias de cada corredor

- ruas de sentido único

- de acordo com o Código da Estrada não é possível a circulação de bicicletas em contramão em vias de sentido único. No entanto, pode ser útil a circulação de bicicletas em ruas de sentido único com pouco trânsito. Atenção que esta opção deve ser tomada caso a caso, atendo às características da via (e.g., quantidade de carros, largura da via, estacionamento, etc.)

- circular lado-a-lado

- o Código da Estrada proíbe a circulação a par, impondo a circulação em fila, excepto em pistas especiais para bicicletas, sempre que tal não embarace o trânsito

- em caso de acidente

- registe os dados dos outros condutores, veículos e/ou peões envolvidos (nome, contacto, matrícula, etc.). Pode pensar que está tudo bem na altura mas descobrir mais tarde que afina teve sequelas físicas do acidente, ou que a bicicleta afinal sofreu algum dano

- procure cuidados médicos especializados. Antes de voltar a utilizar a sua bicicleta assegure-se que esta se encontra em condições de segurança

- se a polícia for chamada a intervir, insista em prestar declarações expondo a sua perspectiva

- redução da tensão com motoristas

- facilite as ultrapassagens sempre que tal for possível sem diminuir a sua segurança (nomeadamente afectando o seu espaço tampão de escapatória) e sem afectar a preparação de manobras, etc.

- não preste atenção a comentários feitos sobre a utilização de bicicletas no trânsito - não alimente situações de hostilidade e conflito, ignore e siga caminho; mantenha uma atitude assertiva, o Código da Estrada dá-lhe o direito de circular na faixa de rodagem, mas respeite para ser respeitado

- contacto visual olhos-nos-olhos

- procure sempre que possível estabelecer contacto visual olhos-nos-olhos com um condutor antes de fazer qualquer manobra, mas esteja sempre preparado para a hipótese de ele ter olhado na sua direcção mas não o ter visto - mantenha espaço de escapatória

- peões

- tenha atenção aos peões, que podem ter reacções inesperada à passagem de um ciclista. Procure sinalizar a sua passagem de forma clara, mas discreta, por exemplo através de uma campainha ou de um simples aviso verbal

Documento elaborado a partir de:

- http://www.bikeleague.org/resources/better/index.php
- http://ciudadciclista.org/codigo-de-conducta-ciclista/
- http://www.infobiker.com.ar/cicloturismo/ciclismoseguro.htm
- http://biciescuelagranada.blogspot.com/2008/10/manual-urbano-de-seguridad-ciclista.html
- http://www.bikexprt.com/streetsmarts/usa/index.htm